



今年度の合言葉 「前進!!」



会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。令和に入ってから、新型コロナウイルス感染症が、世界的に大流行となる中、私たちの生活や、クラブ活動に多大なる影響を与え続け、制限や自粛など我慢の日々を継続していますが、心身の健康は維持できていますでしょうか。

宇都宮市老人クラブ連合会では、会員の皆様より、全体の活動に関する問い合わせや、要望など多数のお声をいただくとともに、少しずつ前進する各クラブの報告を受け、全体での事業をできる限り進めていこうと取り組んでおります。

以前のように、すべてにおいて、今まで通りとはいかなくとも、会員の皆様にご協力をいただきながら、ひとつ一つ事業を進めてまいりますので、今後もしもご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「いちご一会とちぎ国体」まもなく開催



いちご一会とちぎ国体は、10月1日(土)～11日(火)の期間、栃木県内各地において競技が行われます。栃木県での開催が42年ぶり、前回の「栃の葉国体」(昭和55年)に選手として出場していた会員や、大会に携わっていた会員など中にはいらっしやるようです。今回、宇都宮市老人クラブ連合会は、全国からお越しいただく選手団はもちろん、大会関係者ならびに応援団などすべての方々を歓迎するため、事務局がある建物(宇都宮市総合福祉センター)正面玄関西側にマリーゴールドをはじめとする各種お花をプランターに植栽しメッセージをそえて大会の成功を応援しています!!



令和4年度 おおいちょう宇都宮「軽スポーツ大会」を開催 (輪投げ・ペタンク・グラウンドゴルフ)



輪投げ大会・グラウンドゴルフ大会 開会式の様子

梅雨入り前の6月1日(水)・3日(金)、おおいちょう宇都宮「軽スポーツ大会」を開催しました。今大会は、新型コロナウイルス感染防止対策の徹底をし、ゲーム数・時間などの制限を設けましたが、出場される選手の皆様、関係者の協力のもと、3年ぶりに開催することが出来ました。会場では、活動再開と選手同士の再会で喜びにあふれ、試合が始まると、勝負をかけた戦いに顔が引き締まり、場内の空気も一変、好プレーで歓声が沸き、珍プレーで笑いがおこる楽しい時間となりました。参加者からは「久しぶりにみんなに会えて楽しかった」「体を動かしていい汗をかき気持ちがいい」「来年もぜひ大会を!!」と会員の皆様の声を生で聞くことが出来て、お手伝いしている私達がうれしい気持ちになりました。

結果報告

【輪投げ大会・グラウンドゴルフ大会】

開催日 令和4年6月1日(水)
輪投げ大会 33チーム(165名)
 優勝 西田長寿会(雀宮)
 準優勝 双葉1丁目長寿会(緑が丘)
 第3位 さつき長寿会(雀宮)

会場 宇都宮市屋板運動場
グラウンドゴルフ大会 32チーム(192名)
 優勝 旭ヶ丘福寿会(姿川)
 準優勝 下飯田長寿会(城山)
 第3位 天狗ほのぼの会(雀宮)



【ペタンク大会】

開催日 令和4年6月3日(金)
 会場 きよはら水辺の楽校
 8チーム(24名)
 優勝 東中久保長寿会(陽東)
 // 中久保長寿会(陽東)
 第3位 東峰クラブ(陽東)
 // 野尻老人クラブ麗老会(城山);



“クラブづくりは、仲間づくりから” おいちょう宇都宮地区活動だより

中央地区



「中央地区老人クラブ連絡協議会の活動」

中央地区老人クラブ連絡協議会

会長 鍋谷 千賀子

中央地区老人クラブ連絡協議会は、昨年度まで7クラブありましたが、今年度は残念ながら5クラブになってしまいました。

「元気で楽しく」をモットーに、毎年4月に桜まつり、6月に歩け歩け大会を城址公園で開催していましたが、2年間は中止したため自粛を強いられた会員の方たちは、気力や体力が激減してしまいました。

そこで思い切って、昨年の11月19日に歩け歩け大会を開催したところ、大勢の参加があり、会員同士再会を喜び合いました。改めて人との関わりあいや体

を動かすことの大切さを感じました。

また、本年度の総会終了後、催物としてゲストをお招きし、手品披露を実施したところ、笑顔が溢れ「久しぶりに笑ったわ」という声を耳にしました。

新型コロナウイルス感染症が今後収束し、行事の開催や笑い声が響き渡る日常が訪れることを願っています。



輪になって中央音頭



来年もこの笑顔で



グーチョキパー頭の体操頑張ろう



清明台めざして歩け歩け

交流広場



芋煮会の様子



地域奉仕活動

令和4年度、岡本駅前一区長寿会の会員は101名でスタートしました。うち51名が傘寿を迎え、高齢化率は極めて高いクラブです。4月20日に、満100歳を迎えた会員もいて、月2回のいきいきサロンに必ず出席し、交流を深めています。当会は自治会館の集会所に掲げられている額「協調融和」精神で、会員それぞれが穏やかに参画しています。

コロナ禍のため、室内で行う新年会などの飲食を伴う行事は全て中止しました。昨年からウォーキング、輪投げ等、屋外で楽しめるものを取り入れ、楽しく活動しています。

また、メインイベントとして例年、12月第1日曜日に「芋煮会」を開催し、材料の里芋やネギ、大根、白菜を約100坪の空き地を借り、会員の協力を得て作付けし、一部は来場者へ販売しても好評でした。

地域奉仕活動においては、JR岡本駅が橋上化し、駅東口（ロータリー）も再整備されたことから環境美化にも協力しています。

「健康増進と社会奉仕」

河内地区 岡本駅前一区長寿会 会長 釜井 文夫

「会の継続と親睦旅行」

富士見地区 鶴寿会 会長 桶田 正信

私たち鶴寿会は、役員のなり手がなく、平成二十二年に解散しました。会員からの解散を惜しむ声が広まり、再出発を目指し努力の結果、継続の運びとなりました。当時の自治会長さんが兼務していただけることで、会が存続できました。感謝です。

さて、私たちの会では、年二度の旅行があります。日帰り旅行では県内はもちろんのこと、県外へも足を延ばし研修と親睦を深めています。ここ数年間の旅で記憶に残るのが令和元年に出かけた山梨石和温泉への旅が印象に残っています。河口湖から富士山パノラマロープウェイで富士山展望台へ昇り、そこからの世界遺産富士山の眺めは格別でした。

同年に、西伊豆堂ヶ島温泉の旅では、夕焼けが一番美しいと言われる景色と「青の洞窟」を遊覧したのが記憶に新しいことです。

昨今は、新型コロナウイルス感染症の影響で思うような活動は出来ませんが、新しい方向で進んでいます。



社会奉仕活動の様子



鶴寿会富士山



ふれあい



いつも元気な「はつらつパワー」

緑が丘地区 双葉1丁目長寿会 会長 岡田 米男

私達、双葉1丁目長寿会は会員数66名、平均年齢82歳 皆んなが元気に進めている活動をご紹介します。

まず、暑さ・寒さに負けず、輪投げの練習を週2回特訓する面々があります。その成果もあり、6月1日（水）屋板運動場にて開催された宇老連軽スポーツ大会（輪投げ大会）では、「準優勝」を勝ち取り輝かしい成績を発揮してくれました。

また、奉仕活動として道路の「ゴミや缶拾い」「公園の垣根剪定・整備」に汗を流す奉仕者が通常は30数名おりますが、現在はコロナ禍もあり、役員のみの対応で少人数となっております。会員間の交流が思うように出来ず残念です。

2年前までは月2回実施していたカラオケや、身体を左右に振りながら足を上げ横一列となつて披露するダンスなど、会員同士の「笑い」が高揚した楽しい活動が活発に行われておりました。新型コロナウイルス感染症が今後収束し、元の楽しい状況になる事を切に願っております。



輪投げの練習風景



社会奉仕活動



会員同士の交流

「仲間づくりを目指して」

陽東地区 中久保長寿会 会長 沼生 国男

中久保長寿会は、昭和47年10月1日に設立され、会員数49名からスタートしました。長寿会の基本理念として、仲間づくりの醸成、そのためのモットーに、3つの目標「健康増進」「友愛訪問」「社会奉仕」を掲げて昭和、平成、令和と三代にわたり前進を続けています。

現在の会員数は、72名（女性42名、男性30名）になり、歴史と伝統のある中久保長寿会更なる発展へと考えております。

令和3年度には、創立50周年記念式典が新型コロナウイルス感染症のため中止となりましたが、記念誌発行と配布、記念品配布を会員の皆様にお届けしました。

活動として、南中久保公民館にて、誕生会の実施、健康体操、折り紙等のサロン活動、将棋クラブ活動、公民館清掃・花壇の手入れ、ペタンク競技の練習等無理のない範囲で、健康で、楽しい居場所づくりを心がけ、和気あいあいの仲間づくりを目指しています。



創立50周年を迎える準備



ペタンク競技練習の様子

「社会奉仕の日」

活動報告 6月15日(火)実施分

各地区・各单位クラブにおいて活動をしてくださった沢山のクラブの中から一部を紹介します。



緑が丘 緑寿会
花壇作り



清原 上籠谷町長生会
清掃 小学生と一緒に活動



桜地区 桜2丁目桜秋会
オレオレ詐欺注意の呼びかけ



雀宮 西田長寿会
河川清掃



豊郷 山本恵友会
花壇作り



戸祭 戸祭西部松寿会
地域パトロール



河内地区 おおいちよう釜井台2区ひまわり会
花壇作り



雀宮 雀の宮下町寿会
清掃美化



豊郷 白百合会
公園清掃



横川 台新田ことぶきクラブ
清掃



みんなでやらないきゃ

ごみ削減!!



令和4年2月にごみ焼却施設「クリーンパーク茂原」の火災が発生し、宇都宮市のごみ処理能力が7割失われるという非常事態が発生しております。この状況乗り越えるため、ひとやものを大切にする「もったいない」の心で力を合わせて燃えるごみの削減に取り組みましょう！この取組は、SDGsの達成にもつながります。

燃えるごみの削減ポイント

●資源物を分別しましょう！

焼却ごみの中には「プラスチック製容器包装」や「資源化できる紙」などの資源物が約2割混入しています。

混ぜればごみ、分ければ資源！本当に焼却ごみかももう一度考えてみましょう。

【分別のワンポイント】

<プラスチック製容器包装>

- お弁当やお惣菜の容器は**軽く拭く**だけで大丈夫です！
- 値札などの**シールは全部はがさなくても**大丈夫です！



<資源化できる紙>

- ティッシュの箱、封筒、お菓子の箱、トイレットペーパーの芯などは**資源物**！
- 防水加工がしてある紙（ヨーグルトカップなど）は燃えるごみ！



家庭用生ごみ 処理機設置費 補助制度を ご利用ください！

購入価格の90%を
助成します。

【上限額】

電動式 60,000円
非電動式 10,000円

補助制度について のお問い合わせ先

宇都宮市役所
ごみ減量課

TEL：632-2414

●食品ロスを削減しましょう！

食材を「買いすぎない」、料理を「作りすぎない」「食べ残さない」ようにしましょう。焼却ごみの中には、賞味・消費期限切れなどの理由により廃棄される「食品ロス」が約1割混入しています。

- ・買い物前にあらかじめ冷蔵庫をチェック！ ➡ **買いすぎ防止**
- ・料理は食べ切れる分だけ作ろう！ ➡ **作りすぎ防止**
- ・ハーフサイズなどの自分にあった量で食べ切り！ ➡ **食べ残し防止**



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



「もったいない運動」に関するお問い合わせは…

宇都宮市もったいない運動市民会議事務局
〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5 (宇都宮市役所環境政策課内)
電話：028 (632) 2404 FAX：028 (632) 3316

もったいない運動市民会議では、市内各所に啓発用のぼり旗を掲出するなど燃えるごみの削減に取り組んでいます。宇都宮市老人クラブ連合会並びに各単位クラブの皆様にもご協力をお願いいたします。



東日本大震災における被災地の支援

岩手県や、福島県の方々へ全国からご支援
いただいた物資や自社農場の野菜をお届け
しています。この活動と並行し
て東北で復興を遂げた逸品
を提供する「物産店」を
運営しています。私達
は「買う」を通じて
東北の生産者を応援
しています。

誰にも置き去りにしないため

HIKOUSEN

**児童養護施設・子ども食堂
へ野菜の提供**

栃木県内の「児童養護施設」
や「子ども食堂」へ毎週無
償で野菜を提供しています。

中古農機具・機器の再生と流通

循環型社会の実現へ

枯渇する資源の循環・再利用を目指し、不要となった農機具・機器を修
理し再生。農業従事者や新規就農者に安価で提供し、農業推進への寄与
も目指しています。

農業の推進

教育・生涯学習の機会を提供

耕作放棄地を再生させた自社農場で栽培した
野菜を、東日本大震災の被災地へ無償提供し
ています。農場は不登校やひきこもりの青少
年の教育・就労支援の場に。老人クラブや各
種団体に解放し、農作物の収穫等を通じた
生涯学習の場として提供しています。

HIKOUSEN 有限会社 飛行船 栃木県宇都宮市鶴田 2-11-4
TEL / FAX 028-649-0180

「サークル活動の仲間を募集します」

私たち「うたの会」は、平成16年に発足し、毎月2回練習日を設けております。宇老連サークル活動発表会をはじめ、ボランティア活動として年に2～3回、各種施設への訪問など精力的に活動を展開しています。新型コロナウイルス感染症の影響により40名いた会員が現在15名に減少し、活動自粛のダメージが大きく響いてしまいました。18年間継続してきた伝統あるサークルの灯を消してはいけないとの使命感が湧き、宇老連会員の皆様に参加を呼びかけさせていただきました。

練習日	毎月第2・第4木曜日
場所	宇都宮市中央生涯学習センター
時間	午前9時30分から
会費	月額1,000円
会員	男性9名・女性6名(令和4年6月現在)

歌が好きな方・興味のある方、是非見学にお越しください。
混声合唱の優しい歌声を一度聞いていただきたいと思います。
入会希望の方は、活動場所までお越しください。お待ちしております。



編集後記

会からいただきました。ちなみに、85歳で関脇、87歳で大関、90歳で横綱となります。皆さんも是非始めてはいかがですか？私も横綱目指して頑張ります。(大橋 貴)

高齢者が望む健康長寿は日々の努力無くしては達成できない。コロナ感染が落ち着いてきた6月末に北海道の友人宅に泊まりゴルフを3日連続で行った。そのうちの1日は友人の主催する(12名の)高齢者ゴルフコンペに参加させてもらった。84歳の男性は月1回のコンペを楽しみにして毎回参加されていて、仲間とお喋りしながら運動するのが健康を保つのに有効だと仰っていた。企画運営する友人も頭を使い老化防止になると喜んでみんなの世話をし、参加者も喜んで運動するこのシステムこそ老人福祉活動そのものではないかと感じ入った次第です。(川人四郎)

コロナ感染が確認されてから今年で3回目の夏を迎えました。一時期のピーク時を下回ったとはいえ、現在毎日多数の感染確認が報告されている昨今です。いちょう第37号発行もコロナの影響で、今回(第38号)も事務局の方々にレイアウト編集校正等を協力いただき、広報部会員として感謝申し上げます。私個人も部会に入ってから約1年半経ちますが、これからも部会の会合には積極的に参加し勉強していきたいと思っています。

広報部会は今年もコロナと向かい合いながら活動を継続していきまますので、各地域クラブの協力を宜しくお願いいたします。時節柄まだ暑い日が続きますが、会員の皆さんも健康に気を付けて頑張ってお過ごしください。(齋藤俊男)

